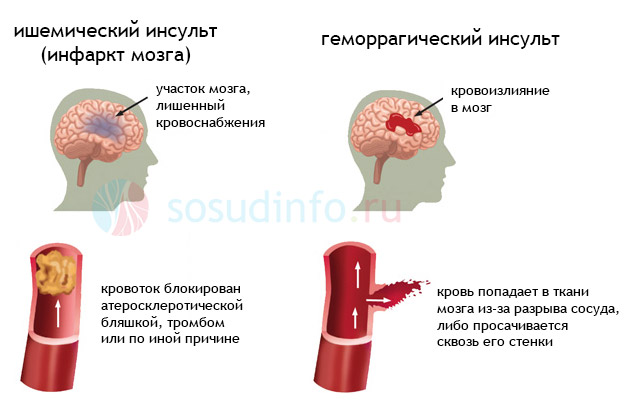
**Что такое инсульт**

**Инсульт** – это синдром острого нарушения кровообращения головного мозга. Возникает, как правило, на фоне заболеваний сердечно-сосудистой системы.



**Из 100 человек перенесших инсульт:**

35 умирают в первые 30 дней после инсульта,

13 умирают от осложнений в течение 1года после инсульта,

20 становятся инвалидами частично, т.е. могут себя обслуживать

Только 22 человека частично восстанавливаются после инсульта, т.е. могут работать.

**Риск повторного инсульта:**

15% если пациент принимает прописанные врачом лекарства

35% если пациент не принимает прописанные врачом лекарства



**Вы находитесь в группе риска если:**

1. Ведёте малоподвижный образ жизни

2. Имеете повышенное артериальное давление (гипертония)

3. Едите много жирного, сладкого, солёного

4. Курите

5. Злоупотребляете алкоголем

6. Испытываете постоянные стрессы

7.У вас сахарный диабет или ишемическая болезнь сердца

8. Один или оба родители перенесли инфарктили инсульт

9. У вас порок сердца, аритмия или выперенесли инфаркт миокарда

10. Вам больше 50 лет. Максимальный риск инсульта наступает после 50 лет ивозрастает вдвое на каждые 10 лет

11. Вы женщина и применяете гормональные оральные контрацептивы без контроля со стороны врача.

Риск повышается, если вы курите и страдаете варикозным расширением вен.

**Профилактика инсульта**

1. Питайтесь правильно. Отдавайте предпочтение овощам, фруктам, злакам, бобовым, орехам, кисломолочным продуктам, нежирным сортам мяса и рыбы.

При этом потребление жиров, масла, сладостей и алкоголя следует максимально сократить,

1. Больше двигайтесь, гуляйте насвежем воздухе, занимайтесьспортом. В среднем взрослый человекдолжен ежедневно ходить пешкомне менее 3 километров(или не менее 30 минут),
2. Избегайте стрессов,
3. Откажитесь от курения иалкоголя,



1. Контролируйте своё артериальное давление.

**Норма для взрослого человека**

**120/80 мм рт.ст.**

1. Регулярно проходите диспансеризацию ипрофилактические медицинские осмотры.Для этого необходимо обратиться к своему терапевту.